

2.105 Bageta s lahôdkovým karé, syrom a zeleninou 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bageta					9,00	9,00	12,00	12,00
maslo					1,80	1,80	2,10	2,10
lahôdkové karé					5,00	5,00	6,00	6,00
syr tvrdý					1,50	1,50	2,00	2,00
pór					1,00	0,80	1,00	0,80
čínska kapusta					1,00	0,90	1,00	0,90
paprika zelená					1,50	1,13	2,00	1,50
hmotnosť porcie v g					190		250	

Výrobný postup

Bagety prekrájame pozdĺž, natrieme zmäknutým maslom, obložíme lahôdkovým karé, nakrájaným tvrdým syrom, očisteným pokrájaným pórom, zelenou paprikou a čínskou kapustou.

Nutričné zloženie 1 porcie

vek skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B														
C	2316	579	22,8	30	1,3	55,1	5,8	141	2,6	0,06	0,11	0,3	17,3	0,3
D	3267	818	28,9	36	2,1	73,1	6,6	209	2,9	0,08	0,14	0,4	21,3	0,4